

G+S-Kids: Introduzione all'hockey inline - Lezione 4

Dal gioco al tiro in porta

Autori

Jean-Luc Devanthery, Delémont / Thomas Maurer, Solothurn

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 7 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 10
 Luogo del corso Terreno per l'hockey inline
 Sicurezza Casco, guanti, paraginocchia

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Basi; Skating, gioco con pallina

Indicazione

Aver già pattinato alcune volte.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Saluto Pattinare attorno al cerchio, destra e sinistra (ev. con pallina).		
5'	Corsa dei cavalli Gara di velocità a coppie	Sparsi su tutta la larghezza del campo. A coppie, uno dietro l'altro si uniscono con un bastone per mano (per lato). 2x poi cambiare il cavallo.	Bastoni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Gioco 3:3 e 2:2 con mini porte.	Sparsi su tutto il campo da gioco.	Mini porte, palline.
10'	Pattinaggio e tiro in porta 1. Condotta della pallina 2. Conclusione a rete Da entrambi i lati (ed ev. di rovescio).		Coni, palline, porta
10'	Piccolo carosello		
10'	Partita 5 contro 5		Porte, Bastoni, Arbitro

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Tutti i partecipanti si mettono in cerchio. Ognuno tiene il bastone sia del compagno a destra che di quello a sinistra. Lentamente, abbassare e alzare le braccia.		Bastoni